Guiso de Vegetales de Otoño

Sirve: 8 porciones

Esta guiso de vegetales combina vegetales frescos y congelados para un plato de acompañamiento que toma poco tiempo para preparar.

Ingredientes

- 1/4 taza** aceite de oliva
- 1 taza** de cebolla picada en cubos
- 2 clavos** ajos picados finamente
- 2 tazas** pimiento rojo picado en cubos
- 2 tazas** calabacín (zapallito) picado en cubos
- 2 tazas** calabaza amarilla de verano picada en cubos
- 3 tazas** frijol de lima (habas) congeladas
- 3 tazas** maíz fresco o congelado
- 2 cucharadas** salvia fresca picada en trozos grandes

Preparación

- Vierta el aceite en una sartén a fuego medio alto.
- Añada la cebolla y sofría 2 minutos, o hasta que quede transparente. Añada el ajo, el pimiento, el calabacín, la calabaza amarilla, las habas y el maíz.
- Sazone a gusto. Cocine revolviendo por 10 minutos, o hasta que las vegetales estén tiernos. Agregue la salvia y sirva.

Información Nutricional Nutrientes	Cantidad
Calorías	N/A
Grasa total	N/A
Grasa saturada	N/A
Colesterol	0 mg
Sodio	N/A
Total de Carbohidrato	25 g
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	7 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	4 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

Notas

Origen: Centers for Disease Control and Prevention, More Matters Recipes